

Boxe light-contact – Forme di gioco: Zen

Grazie a questo esercizio, gli allievi allenano la fiducia nei confronti del partner e il controllo delle emozioni.

L'allievo A chiude gli occhi e resta immobile con le braccia lungo il corpo e accetta di essere colpito. B colpisce sempre più rapidamente il viso e il ventre di A durante 20 secondi. A resta rilassato. Stendere completamente il braccio e riportare il pugno alla guancia dopo ogni colpo. L'allievo A conta i colpi e per ogni colpo troppo duro detrae tre punti. In seguito, invertire i ruoli.

Varianti

- B tocca solamente la fronte.

Più facile

- A tiene gli occhi aperti.

Osservazione: per aumentare la fiducia e ridurre l'ambizione, svolgere prima l'esercizio una volta senza contare.

Materiale: uno o due guantoni per allievo

Fonte: [Cougolic, P. et al. \(2003\): La boxe éducative: 200 jeux et situations pédagogiques.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO